

特養施設長	管理部長	栄養士

(特養) 献立だより 2023年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付			1	2	3	4	5		
朝A			御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・えのき) E:403kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.9g 食塩:1.50g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:340kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.7g 食塩:1.43g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・わかめ) E:366kcal 蛋白:11.4g 脂質:7.8g 食塩:1.45g	御飯 磯巻き卵 いんげんのアイランドﾄﾞﾚ和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)白味噌仕立て E:379kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.4g 食塩:1.31g	御飯 チキンピカタ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:339kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.7g 食塩:1.61g		
	昼		御飯 レモンチキン 筍とふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ(マンゴー) E:472kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.0g 食塩:1.93g	御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花とかまぼこの煮浸し やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) すまし汁(白ねぎ・人参) E:461kcal 蛋白:26.4g 脂質:10.5g 食塩:2.02g	ちらし寿司 鶏ごぼう うまい菜とちくわのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え いわしのつみれ汁 E:471kcal 蛋白:18.6g 脂質:10.8g 食塩:4.11g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 昆布佃煮 E:492kcal 蛋白:22.6g 脂質:13.9g 食塩:2.49g	木の葉丼 小松菜と豚肉の炒め物 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(大根葉・人参) E:520kcal 蛋白:16.1g 脂質:17.6g 食塩:2.85g		
		お		手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作りキャラメルﾊﾞｳﾝﾄﾞｰｷ(ﾊｲﾝ) E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	ﾊﾞｳﾑｰｸｰﾍﾝ りんごｼﾞｭｰｽ E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g	手作りあんｼﾞｭｰ(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	とどやき(いちごｸﾘｰﾑ) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	
			夕		御飯 かれの煮付け はたけ菜と豚肉の炒め物 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味 E:533kcal 蛋白:26.9g 脂質:19.4g 食塩:2.30g	御飯 焼き肉風炒め えびｼﾞｭｰﾏｲ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:630kcal 蛋白:20.5g 脂質:28.1g 食塩:3.14g	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 黄桃缶のﾋﾟｰﾁｼﾞｭｰﾙ E:591kcal 蛋白:22.7g 脂質:23.1g 食塩:1.68g	御飯 白身魚の揚げ浸し 金時豆煮 白菜と平天のﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:558kcal 蛋白:25.7g 脂質:14.4g 食塩:1.81g	御飯 肉団子の中華あんかけ 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーとアスパラのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ｸﾞｰｻｲ・ﾆﾗ) E:551kcal 蛋白:15.1g 脂質:21.0g 食塩:3.25g
				計	E:1524kcal 蛋白:61.1g 脂質:44.6g 食塩:5.84g	E:1571kcal 蛋白:58.8g 脂質:52.2g 食塩:6.88g	E:1487kcal 蛋白:55.4g 脂質:42.9g 食塩:7.35g	E:1520kcal 蛋白:62.3g 脂質:41.7g 食塩:5.70g	E:1469kcal 蛋白:42.1g 脂質:45.0g 食塩:7.96g
日付	6	7	8	9					
朝A		御飯 プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑソース) 白菜といんげんの香味和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:370kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.88g	御飯 チキンﾅﾞﾞｰｯﾄ(ｹﾁｯﾌﾟソース) アスパラと油揚げのおから和え 味噌汁(里芋・人参) E:401kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.4g 食塩:1.50g	御飯 玉子焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)白味噌仕立て E:421kcal 蛋白:15.8g 脂質:11.3g 食塩:1.39g	御飯 ﾎｯｹの塩焼き 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)麦白味噌仕立て E:333kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.6g 食塩:2.19g				
	昼		御飯 牛皿 大豆とベーコンのｺﾝｽﾞﾒ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け E:549kcal 蛋白:19.0g 脂質:20.2g 食塩:2.60g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツとツナの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:588kcal 蛋白:24.6g 脂質:25.2g 食塩:2.59g	ｷｰﾏｶﾚｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとかまぼこの香味ﾄﾞﾚ和え フルーツ(ﾊﾟｲﾝ缶・白桃缶) E:532kcal 蛋白:16.1g 脂質:17.6g 食塩:1.96g	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め かにｼﾞｭｰﾏｲ 菜の花とえのきの和え物 味噌汁(豆腐) E:557kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.4g 食塩:2.01g			
		お		手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g		
			夕		御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) みかん缶 E:482kcal 蛋白:23.5g 脂質:8.0g 食塩:2.09g	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 枝豆がんもの煮物 もやしのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・えのき) E:523kcal 蛋白:29.4g 脂質:15.6g 食塩:2.39g	御飯 さばの若狭焼き チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し 白菜と大根葉の塩ごまﾀﾞﾚ和え 粕汁(豚肉・しいたけ・ごぼう) E:582kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.4g 食塩:2.34g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:600kcal 蛋白:26.9g 脂質:21.7g 食塩:3.45g	
				計	E:1471kcal 蛋白:56.5g 脂質:36.8g 食塩:6.63g	E:1639kcal 蛋白:68.4g 脂質:49.5g 食塩:6.56g	E:1627kcal 蛋白:56.1g 脂質:55.2g 食塩:5.76g	E:1593kcal 蛋白:65.9g 脂質:50.1g 食塩:7.88g	



(特養) 献立だより 2023年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付	10	11	12	13	14	15	16				
朝A	2月10日(金)おやつ 『手作りキャラメルドレーヌ』 	2月11日(月)昼食 『ガタタンラーメン』 [北海道郷土料理] 	2月12日(火)おやつ 『手作りチョコプリン (ホイップクリーム添え)』 バレンタインデー 		御飯 千草焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(里芋・あさり) E:369kcal 蛋白:13.5g 脂質:5.7g 食塩:1.48g	御飯・味噌汁(玉葱・人参) 絹揚げと豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え はちみつねり梅 E:301kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	御飯 ミートオムレツ チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・しめじ) E:310kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.0g 食塩:1.43g				
	昼				パン 鶏肉の野菜ソース焼き 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:553kcal 蛋白:19.1g 脂質:17.5g 食塩:1.74g	御飯 ホキのグリル(きのこソース) ごぼうとふきの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:450kcal 蛋白:20.9g 脂質:9.5g 食塩:2.13g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 卵の花 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) E:607kcal 蛋白:18.8g 脂質:25.5g 食塩:2.89g				
お	マドレーヌはフランス発祥の焼き菓子で、ふんわりしっとりのシンプルなお菓子です。名前の由来はマドレーヌという女性が作ったお菓子という説があるそうです。今回はココのあるキャラメル味が登場します。噛み締める度に口の中でキャラメルの風味が広がります。	ガタタンラーメンは北海道芦別市の郷土料理です。野菜や肉、魚介の具沢山のスープにとろみをつけ、仕上げに卵をふんわり流し入れた、あっさり塩味で素朴な味わいの中華風ラーメンです。ガタタンの由来は、中華料理の含多湯(がたたん)にあると言われ、戦後、中国東北部の家庭料理をヒントに創作したそうです。	日本では、バレンタインデーに女性から男性にチョコレートを贈るのが主流となっていますが、世界では男性から女性にプレゼントを贈ることの方が多そうです。ナリコマのバレンタインデーの贈り物のおやつはチョコプリンです。チョコレートの風味のプリンをお楽しみ下さい。		E:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g				
夕					御飯 さけの山椒焼き ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 E:534kcal 蛋白:23.9g 脂質:19.6g 食塩:2.01g	御飯 カツとじ 大豆と鶏肉の煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) フルーツ(みかん缶) E:647kcal 蛋白:25.2g 脂質:23.2g 食塩:2.76g	御飯 黄金かれいの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:484kcal 蛋白:17.8g 脂質:12.9g 食塩:2.71g				
計	E:1618kcal 蛋白:58.4g 脂質:52.7g 食塩:5.36g	E:1447kcal 蛋白:59.8g 脂質:45.8g 食塩:7.27g	E:1548kcal 蛋白:51.6g 脂質:42.9g 食塩:7.09g	日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 鶏つみれ キャベツの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:387kcal 蛋白:13.2g 脂質:8.9g 食塩:1.41g	御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:364kcal 蛋白:20.1g 脂質:5.7g 食塩:1.53g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんとコーンのアイランド和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:406kcal 蛋白:10.4g 脂質:11.4g 食塩:1.46g	御飯 鶏肉のグリル ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:419kcal 蛋白:14.4g 脂質:11.8g 食塩:1.48g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(しろな・平天) E:362kcal 蛋白:17.1g 脂質:7.7g 食塩:1.26g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとアスパラの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:364kcal 蛋白:8.9g 脂質:8.1g 食塩:1.44g	御飯 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 E:425kcal 蛋白:11.4g 脂質:12.7g 食塩:1.37g				
昼	ガタタンラーメン[北海道郷土料理] 里芋の鶏そぼろ煮 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ E:478kcal 蛋白:22.4g 脂質:14.5g 食塩:4.31g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:512kcal 蛋白:18.2g 脂質:13.1g 食塩:3.70g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花麴) E:516kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.1g 食塩:1.81g	炊き込み御飯 さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 もやしとちくわの和え物 味噌汁(人参・わかめ) E:567kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.96g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜としめじの炒め物 とろろ汁 かつおねり梅 E:542kcal 蛋白:19.9g 脂質:19.3g 食塩:2.76g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(もやし・大根葉)白味噌仕立て E:509kcal 蛋白:21.5g 脂質:15.9g 食塩:2.41g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆煮 菜の花と平天の塩ごま和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:492kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.4g 食塩:2.49g				
お	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りおしるこ(あられ) E:169kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りオレンジシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g				
夕	御飯 白身魚の揚げ物(チリ風味あん) 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) E:563kcal 蛋白:23.5g 脂質:17.6g 食塩:2.49g	御飯 タンドリーチキン 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ E:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:15.4g 食塩:1.53g	御飯 焼さわらの南蛮漬け 山芋と鶏肉の煮物 白菜となめこのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・筍) E:486kcal 蛋白:25.1g 脂質:9.5g 食塩:2.70g	御飯 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:516kcal 蛋白:22.3g 脂質:17.6g 食塩:2.77g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:530kcal 蛋白:16.0g 脂質:16.4g 食塩:2.09g	御飯 さけの若狭焼き 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:523kcal 蛋白:26.4g 脂質:14.3g 食塩:2.35g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め たこふくさ焼き もずく酢 味噌汁(絹揚げ・大根) E:539kcal 蛋白:22.1g 脂質:21.4g 食塩:2.40g				
計	E:1537kcal 蛋白:60.6g 脂質:45.6g 食塩:8.35g	E:1471kcal 蛋白:58.9g 脂質:37.5g 食塩:6.88g	E:1542kcal 蛋白:58.0g 脂質:42.1g 食塩:6.01g	E:1534kcal 蛋白:59.2g 脂質:51.5g 食塩:7.23g	E:1572kcal 蛋白:55.2g 脂質:49.8g 食塩:6.23g	E:1565kcal 蛋白:60.6g 脂質:38.7g 食塩:6.25g	E:1529kcal 蛋白:60.5g 脂質:52.4g 食塩:6.34g				

(特養) 献立だより 2023年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 コールスローサラダ 味噌汁(大根菜・大根)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとちくわのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(あさり・人参)
	エネルギー:354kcal 蛋白質:10.4g 脂質:5.6g 食塩:1.79g	エネルギー:392kcal 蛋白質:14.5g 脂質:9.7g 食塩:1.56g	エネルギー:392kcal 蛋白質:12.6g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	エネルギー:390kcal 蛋白質:12.2g 脂質:11.6g 食塩:1.87g	エネルギー:384kcal 蛋白質:11.2g 脂質:9.6g 食塩:2.02g	エネルギー:258kcal 蛋白質:12.0g 脂質:4.9g 食塩:1.23g	エネルギー:418kcal 蛋白質:13.6g 脂質:11.8g 食塩:1.63g
昼	そばろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	きつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 さつまいものサラダ	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) キャベツと平天の煮浸し 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味	ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 酢鶏 卵の花 白菜と大根菜のお浸し 中華スープ(春雨)	御飯 ホツケの塩焼き 菜の花と人参の煮浸し スパゲティーサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理] フルーツ(カットりんご)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げと人参の煮物 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て
	エネルギー:596kcal 蛋白質:20.1g 脂質:28.4g 食塩:2.49g	エネルギー:501kcal 蛋白質:12.3g 脂質:16.0g 食塩:3.25g	エネルギー:502kcal 蛋白質:21.4g 脂質:16.4g 食塩:2.08g	エネルギー:572kcal 蛋白質:17.1g 脂質:19.7g 食塩:2.13g	エネルギー:623kcal 蛋白質:17.8g 脂質:23.6g 食塩:1.95g	エネルギー:512kcal 蛋白質:24.1g 脂質:16.1g 食塩:3.24g	エネルギー:530kcal 蛋白質:23.1g 脂質:15.3g 食塩:2.44g
お	手作り黒ごま水ようかん	クッキー 紅茶	手作りきなこソフトマフィン	ミニ羊甘ロール	手作りはちみつレモンゼリー	クリームコンフェ	マロンクリームワッフル
	エネルギー:60kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネルギー:102kcal 蛋白質:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	エネルギー:98kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:88kcal 蛋白質:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:42kcal 蛋白質:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:80kcal 蛋白質:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	エネルギー:85kcal 蛋白質:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g
夕	御飯 寄せ鍋 大根の味噌金平 白桃缶	御飯 銀ひらすの焼き浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 アスパラの香味ドレサラダ 赤だし(白菜・大根菜)	御飯 鶏肉のくわ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の塩煮 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花魁) フルーツ(黄桃缶)	御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
	エネルギー:439kcal 蛋白質:17.6g 脂質:6.4g 食塩:3.13g	エネルギー:519kcal 蛋白質:28.2g 脂質:14.9g 食塩:2.70g	エネルギー:532kcal 蛋白質:21.2g 脂質:18.6g 食塩:1.67g	エネルギー:456kcal 蛋白質:18.1g 脂質:11.1g 食塩:2.74g	エネルギー:530kcal 蛋白質:18.7g 脂質:22.1g 食塩:1.66g	エネルギー:612kcal 蛋白質:22.0g 脂質:22.6g 食塩:2.40g	エネルギー:462kcal 蛋白質:23.7g 脂質:8.3g 食塩:2.20g
計	エネルギー:1448kcal 蛋白質:49.4g 脂質:42.2g 食塩:7.45g	エネルギー:1514kcal 蛋白質:56.8g 脂質:42.5g 食塩:7.65g	エネルギー:1525kcal 蛋白質:57.6g 脂質:48.8g 食塩:5.30g	エネルギー:1505kcal 蛋白質:49.0g 脂質:44.6g 食塩:6.78g	エネルギー:1579kcal 蛋白質:47.7g 脂質:55.3g 食塩:5.65g	エネルギー:1462kcal 蛋白質:60.0g 脂質:46.1g 食塩:6.94g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:61.5g 脂質:37.1g 食塩:6.27g
日付	27	28					
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	御飯 野菜ミンチ巻き ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味	<p>2月25日(土) 昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理]</p>  <p>イナムドゥチは沖縄県の郷土料理で、味噌汁の事を言います。沖縄ではお祝いの日に食されているそうです。語源は「猪もどき」で、昔は猪の肉を使っていたそうですが、現在では豚肉が使われています。ナリコマオリジナルのイナムドゥチをお楽しみに。</p>				
	エネルギー:355kcal 蛋白質:12.9g 脂質:7.6g 食塩:1.46g	エネルギー:420kcal 蛋白質:11.6g 脂質:11.0g 食塩:1.74g					
昼	パン ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) れんこんと平天の金平 ブロッコリーとパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 筍と豚肉の炒り煮 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(大根・しいたけ)					
	エネルギー:532kcal 蛋白質:20.5g 脂質:17.7g 食塩:1.96g	エネルギー:518kcal 蛋白質:22.7g 脂質:17.7g 食塩:2.39g					
お	お楽しみ	手作りあんシュー(こしあん)					
	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g					
夕	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(白菜・もやし) 黄桃缶のピーチジュレ	ゆかり御飯 さんまの山椒煮 白菜と小えびのとろみ炒め 味噌汁(豆腐) 胡瓜の浅漬け風					
	エネルギー:513kcal 蛋白質:18.7g 脂質:16.2g 食塩:2.13g	エネルギー:452kcal 蛋白質:20.9g 脂質:13.7g 食塩:2.31g					
計	エネルギー:1508kcal 蛋白質:53.5g 脂質:48.2g 食塩:5.59g	エネルギー:1490kcal 蛋白質:56.4g 脂質:46.4g 食塩:6.54g					

